

Información para padres
de niños en edad escolar

Niños con bajo peso



Su hijo pesa menos que los niños de la misma edad y altura.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer en su casa para ayudar a su hijo tener un cuerpo saludable:

Asegúrese que la dieta de su hijo incluya:

- Leche y productos lácteos
- Frutas y verduras
- Comidas con proteínas como frijoles secos y carnes
- Granos como grits, cereales y pan

Los niños son muy activos y necesitan mucha energía de los alimentos. Muchos niños necesitan comer tres veces al día y comer algo entre las comidas.

Déle a su hijo meriendas saludables como:

- Crema de cacahuete y galletas
- Tostadas con queso
- Fruta en trozos con queso, crema de cacahuete o yogurt
- Cereal y leche
- Yogurt

Los niños necesitan las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas, verduras, alimentos con proteínas, productos lácteos y granos. Comidas no saludable tal como chips (sabritas), las sodas, las bebidas con sabor a fruta y pastelitos contienen muchas calorías pero no contienen los nutrientes que los niños necesitan para mantenerse saludables.

Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas para la familia. A los niños les gusta comer lo que ellos mismos ayudan a preparar.

Asegúrese de que su niño visita al proveedor de cuidado de una forma regular para los chequeos médicos regulares. Si usted tiene preguntas acerca de la dieta de su hijo, puede ponerse en contacto con el médico o con la enfermera profesional de su hijo.

La oficina local de la extensión de Clemson también puede proporcionarle información útil. Para más información sobre la oficina local de la extensión de Clemson visite:
<http://www.clemson.edu/extension/counties1.htm>

Nombre del niño _____

Enfermera de la escuela _____

Fecha _____

Escuela _____

Número de teléfono de la escuela (____) _____



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

*Nosotros promovemos y protegemos la salud del público
y la del medio ambiente.*

<http://www.scdhec.gov/health/mch/wcs>